

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Arròs vaporitzat amb orenga i rajolí d'oli*
Peix blanc** al forn
Fruita
SENSE PA

3

Purè de carbassa i pastanaga
Carn magra de vedella a la planxa
Fruita
SENSE PA

4

Cigrons **saltejats amb all i pebre dolç***
Truita francesa
Fruita
SENSE PA

5

Patates al pesto d'alfabrega
(sense formatge ni làctics)
Gall dindi a la planxa
Fruita
SENSE PA

6

Patates* amb rajolí d'oli
Peix blanc** al forn
Fruita
SENSE PA

9

Patates* amb rajolí d'oli
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

10

Cigrons **saltejats amb all i pebre dolç***
Daus de gall dindi a l'orenga*
Fruita
SENSE PA

11

Arròs amb verdures
(sense formatge ni làctics)
Peix blanc** a la planxa
Fruita
SENSE PA

12
FESTA

13
FESTA

16

Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons*
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

17

Patates* amb rajolí d'oli
Gall dindi a la planxa
Fruita
SENSE PA

18

Patates* **amb soja texturitzada amb fines herbes i oli d'oliva***
Carn magra de vedella a la planxa
Fruita
SENSE PA

19

Crema de pastanaga i patata
Peix fresc de mercat al forn
Fruita
SENSE PA

20

Llenties amb moniato saltejades **amb oli***
Pollastre al forn
Fruita
SENSE PA

23

Arròs vaporitzat amb orenga i rajolí d'oli*
Peix blau** a la planxa/forn
Fruita
SENSE PA

24

Llenties **amb oli***
Pollastre al forn
Fruita
SENSE PA

25

Bròquil amb patata
Truita de **galdindi***
Fruita
SENSE PA

26

Cigrons **saltejats amb carbassa, all i pebre dolç***
Llom de porc al forn
Fruita
SENSE PA

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Fruita
SENSE PA

30

Arròs vaporitzat amb herbes aromàtiques*
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

31

OPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates al caliu
Fruita
SENSE PA

1

****Sense amanides, pasta, fregits/arrebossats ni salses ni verdures flatulentes (col, coliflor), sense PLV ni pa d'acompanyament.**

2

***Llegums sense salses. Preferència coccions suaus (planxa, forn)**

3

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org

